

Kürbissuppe

Wir sehen heute orange, denn wir haben nicht nur einen wunderschönen Hokkaidokürbis gekauft, sondern auch frische Orangen. Es bleibt euch überlassen, wie mild oder scharf ihr sie essen mögt – und weil das Auge mitisst, verfeinern wir unsere Kreation mit ein wenig Farbkontrast: Crème fraîche und Kürbiskernpesto.



Portionen: 4 bis 6
Vorbereitung: 45 min
Zubereitung: 20 min
Zeit gesamt: 1 h 5 min
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten für die Kürbissuppe:

- 1 Hokkaidokürbis (etwa 1,2 kg)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1,5 cm großes Stück Ingwer
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 2 Bio-Orangen
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 ½ TL Currypulver (mehr nach Geschmack)
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 150 g Crème fraîche, aufgeteilt
- Salz

Zutaten für das Kürbiskernpesto:

- 100 g Kürbiskerne
- 1 großes Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Kürbiskernöl
- ½ TL Salz
- ¼ TL Paprikaflocken

Außerdem:

- 2 EL Röstzwiebeln

Besondere Utensilien:

- Orangenpresse
- Stabmixer

Zubereitung:

- **Für die Kürbissuppe** den Backofen auf 225 °C vorheizen.
- Hokkaidokürbis waschen, halbieren und putzen: Stiel, Blütenansatz und Kerne entfernen. In Würfel schneiden.
- Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauchzehen schälen. Ingwer waschen, trocknen und längs halbieren.
- Kürbis, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Sonnenblumenöl in einer Schüssel mischen.
- In einer Lage in einer großen Backform oder auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen rösten, bis das Gemüse an den Rändern karamellisiert, etwa 25 Minuten. Dabei ein- bis zweimal umrühren.
- In der Zwischenzeit **für das Kürbiskernpesto** die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie appetitlich duften, dabei die Pfanne regelmäßig schütteln.
- Kürbiskerne auf einen Teller schütten und etwas abkühlen lassen.
- Petersilie waschen und trockenschütteln. Knoblauchzehe schälen und halbieren.
- Petersilie, Knoblauch, Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Salz und Paprikaflocken in einen Mixbecher füllen und mit dem Stabmixer glatt pürieren. **Tipp:** Reste halten sich mit Öl bedeckt in einem Schraubglas im Kühlschrank mehrere Wochen. Das Pesto schmeckt in Gemüsesuppen, Gemüsepfannen, in Quark gerührt oder als Brotaufstrich.
- Geröstetes Gemüse in einen ausreichend großen Topf umfüllen.
- Bio-Orangen heiß waschen und mit dem Sparschäler drei Streifen Schale abschälen. Saft auspressen.
- Gemüsebrühe und Orangensaft zum Gemüse in den Topf gießen.

- Orangenschale hinzufügen, mit Currypulver und Pfeffer würzen, aufkochen und zehn Minuten köcheln lassen.
- Herd ausschalten und Orangenschale und Ingwer aus der Suppe nehmen.
- Kürbissuppe mit dem Stabmixer glatt pürieren.
- 50 g Crème fraîche unterrühren, die Suppe gegebenenfalls mit Salz würzen und nach Geschmack mit mehr Currypulver abschmecken.
- Kürbissuppe auf Teller, Suppenschalen oder in ausgehöhlten Kürbissen verteilen und je einen Klecks glattgerührte Crème fraîche auf die Suppe setzen.
- Kürbiskernpesto mit einem Löffel um die Crème fraîche verteilen, Crème fraîche mit Röstzwiebeln bestreuen und die Suppe gleich servieren – **Mahlzeit!**